

旬の食材は、エネルギーが高くその季節に合った体調不良をカバーする栄養成分が多く含まれています。また、新鮮で美味しい上に比較のお手頃価格で入手できることも大きな魅力！！季節の変化を楽しみ、自然の恩恵に感謝して存分にいただきましょう。

<Pick up> 今月の食材

◆アスパラガス

春から初夏にかけてが旬となるアスパラガスは、春を告げる野菜として紀元前から栽培されるほど古い歴史があります。アスパラガスのほろ苦い特有の味はアスパラギン酸によるもので、穂先に多く含まれています。アスパラギン酸は、アミノ酸の一種でスタミナ強化や疲労への抵抗力を高める作用があります。また、食物繊維やオリゴ糖も含むため便秘改善や尿の合成を促進し体外へアンモニアの排出を促す働きもあるため、デトックスにも期待出来る食材です。ビタミンCやEも含んでいるので美容意識の高い方にもおすすめの食材です。



◆マンゴー

マンゴーにはビタミンA、βカロテン、ビタミンCなどが豊富に含まれており美容にとってもおすすめのフルーツです。また、貧血の予防になる葉酸、老廃物の排出によるむくみの解消や高血圧や動脈硬化の予防となるカリウムも含まれています。もちろん旬の時期に美味しくいただくことがベストですが、手軽なドライマンゴーでも生のマンゴーに比べて食物繊維を効率よく摂取することが出来ます。また、冷凍マンゴーも栄養素をほとんど変化なく摂取できるのでスムージーなどへの利用におすすめです。



食べもの Q&A

Q アスパラガスに雄や雌といった違いはあるでしょうか。

- ① ある ② ない ③ 全部雌

A 答えは①番。穂先がキュッとしまった雌株と穂先がふっくらとした雄株があります。

<Check> 今月のおすすめレシピ

◆ アスパラガスの春巻き & マンゴーとエビのエスニック風サラダ

揚げない春巻きと冷凍マンゴーで簡単に調理できます。

パクチーが苦手な方は、サニーレタスなどお好みの葉野菜でOK

春巻きには溶けるチーズを入れても美味しいです。お肌も体もパワーチャージが叶う嬉しい2品！



<材料> 2人分

春巻き

- ・アスパラガス 4本
- ・豚バラ肉 4枚
- ・水溶き片栗粉
- ・春巻きの皮 4枚

サラダ

- ・冷凍マンゴー、エビ、パクチー、トマトなど(好みの分量で)

ドレッシング

- ・ナンプラー 大2
- ・レモン汁 大1
- ・にんにく 小1
- ・太白こま油 大1
- ・カイエンペッパー 少々

①アスパラガスは軽く茹で、豚肉を巻き塩コショウをかけ春巻きの皮で包み少し多めの油を入れたフライパンで揚げ焼きにする。

②お好みのサラダを作り、ドレッシングをかけて完成。

<Let's Try> 初心者にもおすすめ「アスパラガスの育て方」

アスパラガスは1度植えたら10年ほど毎年収穫出来る多年草です。病気と害虫対策を万全にし肥料を切らさずに管理すれば長く楽しめる野菜です。

基本的なポイントは5つ。

1. 根株購入時のポイント

何年目の根株かを確認すること。2年目の根株は収穫開始が翌年、3年目の根株は植え付けた年から収穫可能なので注意しましょう。

2. 植え付け時の注意

植え付けのタイミングは4月上旬～5月下旬、9月上旬～10月下旬です。しっかりと20cm以上深さのあるプランターで元肥となる肥料を忘れずに。

3. 追肥のタイミング

芽が出始めたら2週間に1回、忘れずに肥料を与えます。肥料をたっぷりとする分雑草を旺盛に成長しやすいので管理を怠らないようにしましょう。

4. 支柱たて

株が成長するとせが高くなるため、早めに支柱を立てましょう。光をたくさん浴びることが出来るように、茎葉大きく広げるようにします。

5. 収穫後のケア

秋の終わり頃、地上に出ている葉が萎れたら株本で切ります。この時に、追肥と土寄せをし2～3月頃にも肥料を与えます。凍害にあわないようワラやもみ殻をかぶせて越冬させます。その際も根は生きているので適度な水やりを忘れずに。

《ライター自己紹介》

幼少期より食べること・作ること・育てることが大好きで栄養士免許取得後、大手百貨店内でコンサルティングサプリメントの店長を経験。カフェの新規店舗立ち上げ・運営・管理などを経て、食の世界に約20年以上携わりながら、最新の食のトレンドや食にまつわる健康・美容のチェックは毎日の日課。子育てをしながら、将来はマイクロファーマーを目指して奮闘中！

栄養士：山口



健康経営推進ツール「みんなの健康コラム」！ 社員様やお客様向けにご利用されたい場合は、株式会社メディカルプランインターナショナルまでお問合せください。（代表アドレス：info@medical-plan.jp）